

## 女人要改的“臭”毛病

人难免有缺点。近日,《印度时报》就总结了5种妻子常犯的、会让男人“拒之千里”的毛病。

**不停抱怨:** 每个人都会有牢骚,偶尔抱怨一下是发泄,可喋喋不休就会让人生厌,而且在男人看来,抱怨不能解决问题,还会破坏夫妻沟通。

**痴迷减肥:** 如果减肥是你挂在嘴边的口头禅,那就麻烦了。过于在意体重,违背了男人“享受生活”、“追逐自由”的本性。因此,男人可以接受为了健康适当控制饮食,可是一旦过度,男人就容易被激怒。

**看轻公婆:** 婚姻是两个家庭的结合。如果你对公婆有所不满,也最好别说。多数男人讨厌不孝顺的妻子,而且看轻公婆就等于贬低丈夫的成长环境。

**工作狂:** 女性若把全部精力投入工作,遭遇婚姻危机的概率就会上升。对多数男人而言,娶妻意味着下班回家,能看到满脸带笑的爱人,有一个人能随时关心、照顾自己。

**知心大姐:** 总有一些女人自视为“心理咨询师”,觉得倾听别人、提供各种建议是她们的责任。她们全情投入,以至于和丈夫说话也像在说教,这破坏了婚姻的平等原则。(据《生命时报》)



## 饮食妙招 改善女人性格

**性格不稳定者** 性格不稳定者,常因长期缺钙造成心神不定,应该多吃一些含钙、磷较多的食物,如大豆、牛奶、苋菜、炒南瓜子、海带、木耳、紫菜、田螺、橙子、河蟹、虾米等。

**喋喋不休者** 喋喋不休者,大脑中缺少维生素B,从而整天唠叨,需要多吃粗粮或牛奶加蜂蜜,会有好的效果。

**易怒者** 易怒者,多因缺钙和维生素B,遇到不顺心的事极易激动,甚至暴跳如雷。应减少盐分及糖分的摄取,可以多吃些含有钙质的牛奶及海产品。

**怕事者** 胆小怕事者,主要是缺少维生素A、B、C,宜多吃辣椒、笋干、鱼干等。当然也可能因为食酸性食物过量,应多吃瓜果蔬菜。

**优柔寡断者** 处事多优柔寡断者,要建立以肉类为中心的饮食习惯,同时食用水果、蔬菜。

**消极依赖者** 消极依赖者,平时遇事缺乏胆略和勇气。应适当节制甜食,多吃含钙和维生素B<sub>1</sub>较为丰富的食物。

**固执者** 为人处事多固执者,应减少肉类食物,但可多吃鱼;蔬菜以绿黄色为主,少吃盐。

(林凌)

## 别让时尚毁身体

# 都市潮女 莫走入健康误区

### 时尚误区之一:海鲜,高蛋白,低脂肪,多吃无妨

饮食小心富贵病。**时尚观点:**生猛海鲜,光是看橱窗上的这几个字就够让人浮想联翩。味道鲜美的虾啊蟹的,高蛋白、低脂肪,多吃一点也不用嚷嚷着减体重。

**健康指正:**海鲜是高营养、高蛋白的东西,味道鲜美,但多食无益。它很容易带给人们一种现代富贵病——痛风,根源在于海鲜含有的大量毒素会在人体内蓄积。临床表现为,病人在几分钟到十几分钟内关节红肿,疼痛难当。现代人的疾病由多方面原因造成,比如工作紧张、焦虑,人际关系不和谐带来的烦闷、抑郁等。但不少人还是缘于饮食不合理、生活起居没有规律。所以,海鲜味道虽美,能拒绝还是拒绝的好,不能拒绝也是少吃为宜。

### 时尚误区之二:泡吧、卡拉OK,城市生活的潮流表现

酒吧不是养精蓄锐的好地方。

**时尚观点:**到一个城市,有没有像样的酒吧可泡,反映了这个城市的时尚指数。泡吧、卡拉OK既能缓解工作压力,还能扩大交往圈子,当然会成为我们生活的一部分。

**健康指正:**人的机体一如庄稼,也分春生、夏长、秋收、冬藏。冬藏指的就是人要养精蓄锐。酒吧和卡拉OK厅里污浊的空气和噪声并不是养精蓄锐的好地方。如果经常夜半还在外面奔波,久而久之,与其说是到这些地方去“疗伤”寻找好心情,还不如说是去找病。

### 时尚误区之三:网虫,站在现代化的最前沿

用电脑不可时间过长。**时尚观点:**要不是眼睛疼得厉害,自己才不愿意从网上下来。这个世界上除了亲人,自己最感谢的就是那些肯把各种各样信息放到网上的人了。有了网络的帮衬,做个信息权威再也不是什么难事。

**健康指正:**上网时间长,不光对眼睛造成伤害,电脑辐射经年累月地在身体里蓄积,对血液系统也会造成伤害。目前,医学界已经发现了电视性癫痫,尤其是打游戏机的人群占到癫痫病发病人数的千分之五,看电视引起的头痛和癫痫占到千分之二。网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳,也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的朋友一定要控制每天在电脑前停留的时间,应该多安排户外活动,缓解神经系统压力。

### 时尚误区之四:去健身房里流汗,提高生命质量

锻炼身体最好选择室外。

**时尚观点:**成为一家健身俱乐部的会员是朋友中的时尚。和朋友相约着一起去流汗,健身、社交两不误。关键还有健身房里的气氛,那些先行者的榜样作用,自己在家永远找不到。

**健康指正:**白领们有意无意地喜欢去那些装修比较豪华的地方,刚出高档写字楼又进高档健身房,却忽略了这些地方因装修带来的有害气体。同时,健身房里的一些粉尘对人体的影响也比较大,容易引起过敏性疾病。所以,我们建议,锻炼身体最



好选择室外,当然还要选择天气。中医认为,雾天、刮风天也不适宜室外活动。

### 时尚误区之五:为锻炼身体,我们跳操去

避免穿高跟鞋运动。

**时尚观点:**含宾刚流行的时候,也曾怀疑它穿着高跟鞋训练的科学性。后来看了一部俄罗斯片子,人家就是那么练的,出来的美女个个气度不凡。瑜伽就更不用说了,她们用身体模拟树的姿势、鸟飞的姿势、月亮的姿势。背景音乐空灵悦耳,身体在静态下发力,本领随着时间就那么一点点长起来。

**健康指正:**穿高跟鞋走长路对身体的影响已有报道,更不用说穿着它做运动了。长时间穿着高跟鞋练习某些动作,对脑神经系统和腰椎系统都会有严重影响。因为身体不平衡,很容易让腰椎受伤或形状发生改变,所以还是换上适合运动的鞋子吧。再有,模仿一些动物动作的运动方式,如果练习得当,确实能强身健体,但是如果持续某一个姿势一定要量力而行。瑜伽强调的是身心合一,自己感觉舒适的时候也是离正确方式最近的时候。

### 时尚误区之六:塑身内衣,不费力就能拥有好身材

太紧的衣服影响血液循环。**时尚观点:**希望自己有好身材但是没时间去健身房,害怕体重增加但很难拒绝眼前的美食。听听塑身内衣的导购小姐说的吧。身体的脂肪是可以移动的……再看看最早流行塑身内衣的日本,第一批拥趸者如今已是60岁的人了,身材还保持在30多年前穿衣时的样子。你说谁能抵挡这样的诱惑?

**健康指正:**穿塑身内衣最直接影响的是人的排汗系统,身体的热量不容易散发出来。太紧的衣服容易导致局部血液循环障碍,对肌肉、皮肤都会产生不良影响。塑身内衣的危害比塑身裤还要大一些,因为人体的脏器主要是在上身,热量也主要从那里散发。乳房被过度束缚,不仅形状会发生改变,严重了还可能发生病变。中医讲究的是在不影响形体美的前提下,尽可能穿宽松一些的内衣。(夙夙)

## 14件有益女人健康的新鲜事

如果你厌倦了老生常谈的健康招数,这里的14个新鲜招数绝对让你萌发“我也要试试”的动力。

**1.如果你的前男友结婚,请一定参加。**这股气不仅会刺激你昂首挺胸,还可以缩小胃部、提高臀部,失恋可不仅仅是件坏事哦。

**2.请尽情地打呼噜。**研究显示,打呼噜可以减压,这一方法推荐给独居人士。

**3.做一只跳跳蛙。**几分钟的蹦跳不仅可以消耗200卡的热量,最重要的是还能提高嗅觉力。

**4.常穿贴身牛仔裤。**这是你发胖与否最准确迅速的测量尺,伸不进去的腿、扣不上的纽扣都在提醒你,如不想让肥肉跑出来,赶紧节食健身吧。



**5.在开心网上有一个账户。**生病与情绪不佳、压力过大密切相关,在流行宅人的时代,建立稳固的社会关系、和朋友保持固定联系都是决定你健康指数的关键。

**6.做一个辣妹子。**比如肉桂,可以促进肠胃的蠕动,清理体内垃圾,降低血糖。每天半勺辛辣调料或相等辣量的食物,可以降低血糖和胆固醇。

**7.某个下午试试忙里偷闲。**偶尔闲个半天班,悠闲地逛街、喝茶,偷得浮生半日闲。

**8.吃蛋黄。**其实蛋黄可以保护你的心脑血管,每周吃6个蛋黄是最佳搭配。

**9.毕业了也要用功。**毕业解放的是身体,不是你的大脑。有空做做猜谜、去博物馆或听听音乐,可以让你的大脑得

到适当的运动,从工作的专一消耗中解脱出来。

**10.牙刷牙线一起上。**如果不清除牙缝的食物,每天晚上就会有400个细菌在你口腔里活动。

**11.每天海边漫步。**这有助减缓压力,降低心率。

**12.拔电源插座来减肥。**对于每天坐在电脑前工作的女性来说,拔电源插座不失为简单有效的健身方法。

**13.呼吸出海洋味道。**鱼油绝对是对健康良友,它不仅保护你的皮肤和头发健康,还能降低心脏病的危险系数,减缓炎症,一天1克就好。

**14.别被零卡路里的甜品骗了。**如果你吃了零卡路里的甜食,因为能量没有得到补充,会使你吃更多的东西。(晚晴)